

Q.

Qu'est-ce que je peux faire pour améliorer la qualité de mon sommeil?

A.

Avez-vous déjà eu l'impression de vous réveiller fatigué et somnolent? Il se peut que vous vous retourniez toute

la nuit. Vous rencontrez peut-être des difficultés à vous endormir. Ou peut-être vous avez pris l'habitude d'essayer de vous contenter de 4 à 6 heures de sommeil par nuit.

Vous n'êtes pas seul. Environ 1 adulte sur 3 ne dort pas les 7 à 9 heures recommandées par nuit.¹

Si vous ne parvenez pas à passer une bonne nuit de sommeil, il est important d'y remédier. Pourquoi? Les recherches révèlent que le manque de sommeil peut augmenter le risque de problèmes tels que :²

- Obésité
- Diabète
- Hypertension artérielle
- Maladie cardiaque
- Accident vasculaire cérébral
- Problèmes de santé mentale
- Accidents

Cinq astuces de rêve pour vous permettre de bien dormir

Si vous souhaitez avoir de meilleures nuits de sommeil, votre médecin peut vous aider. Les troubles du sommeil et certains problèmes de santé (comme l'apnée du sommeil, la dépression, la douleur) sont susceptibles de perturber le sommeil. Il est important de découvrir pourquoi vous ne dormez pas bien afin de résoudre le problème.

Pour beaucoup de personnes, un meilleur sommeil est une question de choix en matière de vie quotidienne.

Des habitudes de sommeil saines comme celles-ci vous aideront à obtenir vos heures de sommeil. Voici 5 mesures que vous pouvez prendre :

1. Instaurez une routine pour l'heure du coucher

Allez vous coucher à la même heure chaque nuit, même pendant les fins de semaine. Et réveillez-vous à la même heure tous les matins.

Créez une routine qui commence au



moins une heure avant le coucher pour vous aider à vous endormir.³

2. Éteignez les appareils électroniques une à deux heures avant de vous coucher

Le fait de regarder un écran peut maintenir votre cerveau actif lorsque vous essayez de vous endormir.

Les recherches ont montré que la lumière provenant d'appareils électroniques comme un téléphone intelligent, une tablette, un ordinateur ou tout autre appareil perturbe le sommeil, même si vous les éteignez au moment du coucher.⁴

Les lumières fortes peuvent également vous tenir éveillé plus longtemps. Alors, baissez ou éteignez l'éclairage pour une meilleure nuit de sommeil. Le fait de contrôler le bruit et la température peut également favoriser le sommeil.

3. Évitez la caféine et l'alcool avant de vous coucher

Boire du café, des boissons énergisantes et des boissons gazeuses avec de la caféine peut vous donner un regain d'énergie. Mais si vous les consommez trop tard dans la journée, vous aurez du mal à vous endormir plus tard.

L'alcool peut vous aider à mieux vous endormir, mais vous ne dormirez pas profondément toute la nuit. En général, les personnes qui prennent un verre avant de se coucher se réveillent plus fréquemment en raison de problèmes respiratoires comme l'apnée du sommeil ou pour aller aux toilettes.⁵

4. Soyez actif pendant la journée

Si vous souhaitez mieux dormir la nuit, faites 30 minutes ou plus d'activité physique chaque jour.

Les recherches démontrent que l'exercice quotidien aide les gens à mieux dormir la nuit et à rester plus alertes pendant la journée.⁶

Prévoyez de faire de l'exercice au moins deux

ASK THE WELLNESS DOCTOR

heures avant d'aller vous coucher.

5. Gérer votre stress de manière saine

Si vous êtes stressé, il est possible que vous vous retrouviez à regarder le plafond alors que vous devriez dormir.

Évitez de faire face à des situations stressantes avant de vous coucher. Réservez ces problèmes pour un autre jour.

Le conseil, les techniques de relaxation, les relations saines, l'humour, la tenue d'un journal et même une alimentation équilibrée sont des moyens de gérer le stress.

Vous êtes digne d'une bonne nuit de sommeil. Adoptez une routine à l'heure du coucher et faites des choix de vie intelligents. Vous pourrez mieux dormir, avoir plus d'énergie et être en meilleure santé.

Références

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2016). 1 in 3 adults don't get enough sleep. [Un adulte sur trois manque de sommeil.] De : <https://tinyurl.com/tam4k2un>
2. Watson, N.F., et al. (2015). Joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: Methodology and discussion. [Déclaration de consensus conjointe de l'American Academy of Sleep Medicine et de la Sleep Research Society concernant la quantité de sommeil recommandée pour un adulte en bonne santé : Méthodologie et discussion.] Sleep, 38(8):1161-1183. De : <https://tinyurl.com/yvqvaf4t>
3. Faust, L., et al. (2020). Deviations from normal bedtimes are associated with short-term increases in resting heart rate. [Les écarts par rapport aux heures normales de coucher sont associés à une hausse à court terme de la fréquence cardiaque au repos.] NPJ Digital Medicine, 3:39. De : <https://tinyurl.com/2p8j6dkn>
4. Ostrin, L., et al. (2017). Attenuation of short wavelengths alters sleep and the ipRGC pupil response. [L'atténuation des longueurs d'onde courtes perturbe le sommeil et la réponse pupillaire de l'ipRGC.] Ophthalmic and Physiological Optics, 37 (4). De : <https://tinyurl.com/yc6crkby>
5. Spadola, C., et al. (2019). Evening intake of alcohol, caffeine, and nicotine: night-to-night associations with sleep duration and continuity among African Americans in the Jackson Heart Sleep Study. [La consommation d'alcool, de caféine et de nicotine en soirée : des associations d'une nuit à l'autre par rapport à la durée et à la continuité du sommeil chez les Afro-Américains de l'étude Jackson Heart Sleep Study.] Sleep, 42(11). De : <https://tinyurl.com/4ns86a7z>
6. Banno, M., et al. (2018). Exercise can improve sleep quality: a systematic review and meta-analysis. [L'activité physique est susceptible d'améliorer la qualité du sommeil : examen systématique et méta-analyse.] PeerJ Life & Environment, 6: e5172. De : <https://tinyurl.com/bdfw935c>